

CLASES DE YOGATERAPIA



Centro Fernando El Católico

Lunes 20h-22h

Jueves 10h-12h



Centro Actur

Miércoles de 10h-12h



Centro San Miguel

Lunes 18h-20h

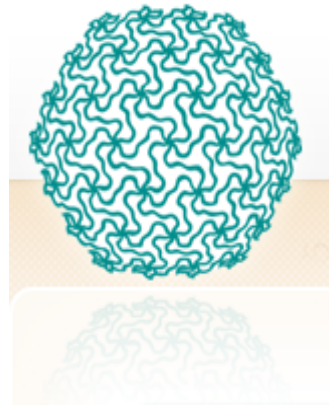
Miércoles 10h-12h

Miércoles 20.15h-22.15h



YOGA Y YOGATERAPIA

Centros de Yoga dirigidos por Pilar Inigo



INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓN

Pº Fernando el Católico,9, pral.dcha
50006 ZARAGOZA
Teléfono: 976 560 709

C/ José Luis Borau, 18, local 33
50018 ZARAGOZA
Tf: 976 736 111

C/ San Miguel, 15, pral. C.
50001 ZARAGOZA
Tf: 976 223 555

Correo electrónico:
info@yogaypsicologia.com
www.yogaypsicologia.com

YOGATERAPIA



**“UN TRABAJO DE
AFRONTAMIENTO DESDE EL
YOGA Y LA PSICOTERAPIA
TRANSPERSONAL”**

ETIMOLOGÍA

En sentido literal la palabra “yoga” significa unión de lo que fue separado en el juego cósmico, y el término “terapeuta” proviene del griego y significa “el que acompaña”. Yogaterapia viene a ser una metodología para acompañar hacia el estado de Ser, combinando técnicas occidentales y orientales.

CONTENIDO



*“La mente es el camino, la mente es el obstáculo”
Sri Aurobindo*

Yogaterapia es un método de tratamiento eficaz de las causas que subyacen a los diversos estados de sufrimiento de la persona, que impiden y dificultan su crecimiento interior.

Combina la práctica de yoga clásico con técnicas psicoterapéuticas transpersonales que facilitan el necesario ejercicio de introspección y afrontamiento de las causas que subyacen al conflicto. Todo ello enmarcado en el contexto de un grupo, que cumple una doble función de referencia y de apoyo a la persona.

A QUIÉN VA DIRIGIDA?

Además de su función sanadora, la yogaterapia trata también de apoyar a la persona en su proceso de búsqueda y crecimiento interior, orientándole hacia el encuentro de soluciones dentro de sí misma como camino directo para armonizar los distintos niveles de conciencia..



*“Debemos ser una lámpara dirigida hacia
nosotros mismos”*

Buda

METODOLOGÍA DE UNA SESIÓN

1-RUEDA DE AUTODIAGNÓSTICO

Contacto con uno mismo en el “ahora” y toma de conciencia : ¿Cómo vengo a la sesión ? ¿En qué situación está el proceso que estoy trabajando? Compartir la respuesta con el grupo.



2-SESIÓN PRÁCTICA

Se utilizan técnicas de relajación, asana, pranayama, dharana, yoga nidra, focusing, gestalt, bioenergética, visualización creativa, psicósíntesis, respiración con música evocativa, psicoterapia experiencial e integradora.

3-CÍRCULO DE COMPARTIR

La verbalización es la base de este círculo. Se utiliza como un factor más que contribuye a la sanación del proceso.

4-ABRAZO TÁNTRICO

Formando un grupo unido por un abrazo silencioso, entendiendo que el amor es la energía más sanadora.